



# Colegio El Prat

Carretera Lliria-Olocau, km 1,5  
46160 LLIRIA (Valencia)  
Tlf: 962 780 071 - Fax: 962 782 561  
email: colegioelprat@colegioelprat.com  
www.colegioelprat.com

## Menú octubre 2023

### menú sin marisco



La Educación,  
nuestra mejor herencia

<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Lomo con patatas dado a las finas hierbas Petit suisse Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con mazorca de maíz 2º CICLO: Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Pescado (no merluza) a la siciliana con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con puré de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b> <b>JORNADA MEDIEVAL</b> <b>ENSALADA VALENCIANA:</b> lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria <b>SOPA MEDIEVAL:</b> sopa de verduras con fideos y pan blanco <b>EL FESTÍN DE JAUME I:</b> longanizas con habas salteadas y papas chips <b>SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS):</b> mousse de fresa</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b>  <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo al limón con verduras salteadas Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso, bacon y orégano Natillas Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b>  <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b>  <b>FESTIVO</b></p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,6g Ensalada variada Vichyssoise con tostones Pollo a la plancha con calabacín salteado Actimel Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz con verduras Tortilla francesa con york Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS Pizza margarita Yogur de sabores Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Jurel con mahonesa y guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada variada Fideos a la cassola Tosta de caballa y tomate Yogur de sabores Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lengüadina en tempura casera con patatas al horno Flan de vainilla Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Arroz con salsa de tomate a la provenzal y huevo duro Hamburguesa completa con queso, tomate y lechuga 2º CICLO: Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Sopa de verduras Tortilla francesa con verdura salteada Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 30</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada variada Lentejas a la mediterránea Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 31</b> <b>MENÚ FAMILIA ADDAMS</b> <b>ENSALADA TIO FÉTIDO:</b> lechuga y aceitunas negras <b>ESPAGUETIS MORTICIANOS:</b> Espaguetis con salsa de tomate 2º CICLO: Espaguetis con salsa de tomate y verduras <b>LA COSA:</b> pollo a la plancha con patatas fritas <b>DULCE DE MIÉRCOLES:</b> flauta de chocolate</p> 	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno. *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b> <b>ANEM AL MERCAT!</b></p> 	